AcademyGate Publishing
p-ISSN 2790-0029; e-ISSN 2790-0037

THE IMPACT OF RELIGION ON MENTAL HEALTH

Ayaz Hashimov[1]
Irada Taghiyeva[2]

UDC: 159.9; 616.8.
LBC: 88.5
HoS: 47
DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i1.51-61

Keywords:

Mental health,
Stress,
Depression,
Loneliness,
Hopelessness,
Religion and mental health

ABSTRACT

Religion has been the most important factor affecting people's lives since ancient times. Even when people acquire a new identity, the influence of religion plays a role. The fact that religion surrounds human life in many ways manifests itself at almost every moment of a person's life. We can witness this in the theories given about religion. At the same time, religion also has a big role in mental health. In our article, various factors affecting mental health such as mental health, stress, depression, hopelessness are described. At the same time, the question of what religion is was also tried to be answered. After these statements, issues such as religion-mental health, religion-depression, religion-hopelessness, religion-loneliness were touched upon separately. The influence of religion on these feelings has been discussed. Psychologists have obtained different results about the relationship of these emotions with religion. In the article, we touched on the positive aspect of the possible impact of religion on mental health. The results obtained by the majority of psychologists investigating these issues are positive.In the article, the positive aspects are mentioned by referring to the factor that has an important impact on eliminating the psychological difficulties that surround the lives of many people today.

[1] Master's student in "Psychology of Religion"at the Azerbaijan Institute of Theology; Baku, Azerbaijan (corresponding author)
E-mail: ayazhasimov@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-8055-2322
[2] Doctor of Philosophy (Ph.D),
Teacher of the Azerbaijan Institute of Theology; Baku, Azerbaijan
E-mail: iradatagiyeva@ait.edu.az
https://orcid.org/0009-0002-0115-2017
To cite this article: Hashimov, A., & Taghiyeva, I. [2025]. The Impact of Religion on Mental Health. *History of Science journal, 6*(1), pp.51-61.
https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i1.51-61

Article history:
Received: 05.09.2024
Accepted: 28.02.2025

AcademyGate Publishing
p-ISSN 2790-0029; e-ISSN 2790-0037

DİNİN PSİXİ SAĞLAMLIĞA TƏSİRİ

Ayaz Həşimov[1]
İradə Tağıyeva[2]

UOT: 159.9; 616.8.
KBT: 88.5
HoS: 47
DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i1.51-61

Açar sözlər:

Psixi sağlamlıq,
Stress,
Depressiya,
Yalnızlıq,
Ümidsizlik,
Din və psixi sağlamlıq

ANNOTASİYA

Din ən qədim zamanlardan bəri insanların həyatında ən əhəmiyyətli təsirə malik olan faktor olmuşdur. Din hətta yeni şəxsiyyət tipiniqazanmaqda insana təsir göstərir. Dinin insanların həyatını çox yöndən əhatə etməsi, insanların demək olar həyatlarını hər anında təzahür edir. Dinlə bağlı verilmiş nəzəriyyələrdə biz buna şahid ola bilərik. Eyni zamanda psixi sağlamlığın da təmin edilməsində din böyük rol sahibidir. Məqaləmizdə psixi sağlamlıq, psixi sağlamlığa təsir edən bir neçə faktor stress, depressiya, ümidsizlik kimi halların nə olduğu açıqlanıb. Bu açıqlamalardan sonra din-psixi sağlamlıq, din-depressiya, din-ümidsizlik din-yalnızlıq kimi mövzulara ayrıca toxunulub. Dinin həmin duyğular üzərində ola biləcək təsirlərindən söz açılmışdır. Psixoloqlar tərəfindən bu duyğularla din arasında olan əlaqələr baxımdan müxtəlif nəticələr əldə edilmişdirlər. Bu mövzularda araşdırma edən psixoloqların böyük çoxunun əldə etdiyi nəticələr müsbətdir. Məqalədə müsbət tərəflərə toxunularaq, günümüzdə bir çox insanların həyatını əhatə edən psixoloji sıxıntıların aradan qaldırılmasına əhəmiyyətli təsir edən faktor müzakirə olunub.

[1] Azərbaycan İlahiyyat İnstitutunun “Din psixologiyası” ixtisası üzrə Magistr tələbəsi; Bakı, Azərbaycan (məsul müəllif)
E-mail: ayazhasimov@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-8055-2322
[2] Fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan İlahiyyat İnstitutunun müəllimi; Bakı, Azərbaycan
E-mail: iradatagiyeva@ait.edu.az
https://orcid.org/0009-0002-0115-2017
Məqaləyə istinad: Həşimov, A, & Tağıyeva, İ. [2025]. Dinin Psixi Sağlamlığa Təsiri. *History of Science jurnalı, 6*(1), səh.51-61.
https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i1.51-61

Məqalənin tarixçəsi:
Məqalə redaksiyaya daxil olmuşdur: 05.09.2024
Təkrar işlənməyə göndərilmişdir: 07.10.2024
Çapa qəbul edilmişdir: 28.02.2025

ВЛИЯНИЕ РЕЛИГИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аяз Хашимов[1]
Ирада Тагиева[2]

УДК: 159.9; 616.8.
ББК: 88.5
HoS: 47
DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i1.51-61

Ключевые слова:

Психическое здоровье, Стресс, Депрессия, Одиночество, Отчаяние, Религия и психическое здоровье

АННОТАЦИЯ

Религия с древних времен была важнейшим фактором, влияющим на жизнь людей. Влияние религии играет роль в том, что люди даже приобретают новую форму идентичности. Тот факт, что религия во многом охватывает жизнь людей, проявляется почти в каждом моменте жизни людей. Мы можем наблюдать это в данных теориях о религии. В то же время религия играет большую роль в психическом здоровье. В нашей статье о психическом здоровье объясняется несколько факторов, влияющих на психическое здоровье, таких как стресс, депрессия, безнадежность и т. д. При этом пытались ответить на вопрос, что такое религия. После этих заявлений отдельно были затронуты такие темы, как религия-психическое здоровье, религия-депрессия, религия-отчаяние, религия-одиночество. Обсуждалось влияние религии на эти эмоции. Психологи получили разные результаты относительно связи этих эмоций и религии. В статье мы подошли к положительному аспекту возможного влияния религии на психическое здоровье. Результаты, полученные большинством психологов, исследующих эту тематику, являются положительными. В статье затронуты положительные стороны и рассмотрен фактор, оказывающий существенное влияние на устранение психологического дистресса, окружающего сегодня жизнь многих людей.

[1] Магистрант по специальности «Психология религии» Азербайджанского института теологии; Баку, Азербайджан (ответственный автор)
E-mail: ayazhasimov@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-8055-2322
[2] Доктор философии по философии,
Преподаватель Азербайджанского института теологии; Баку, Азербайджан
E-mail: iradatagiyeva@ait.edu.az
https://orcid.org/0009-0002-0115-2017
Цитировать статью: Хашимов, А., & Тагиева, И. [2025]. Влияние Религии на Психическое Здоровье. *Журнал History of Science*, *6*(1), с.51-61.
https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i1.51-61

История статьи:
Статья поступила в редакцию: 05.09.2024
Отправлена на доработку: 07.10.2024
Принята для печати: 28.02.2025

1.Giriş

Dinlər bütün tarix boyu insanların həyatının önəmli bir hissəsini əhatə edib. İnsanlar hər zaman dindən təsirlənmiş, həmçinin bir çox sivilizasiyalar öz din görüşləri əsasında adət-ənənələrini və mədəniyyətlərini formalaşdırmışdırlar. Bütün bunlar onu göstərir ki, dinin bir başa insanların həyatına əhəmiyyətli təsiri vardır. Din həmçinin insanlara dini şəxsiyyət forması da verə bilir. Buna görə də dinin insanların psixoloji vəziyyətlərində də böyük təsir mənbəyidir. Psixologiya elm kimi formalaşanda bir çox psixoloqların araşdırmalarında yer verdiyi əsas mövzulardan biri də dinin təsiri, dinin insanların psixi sağlamığına qoyduğu təsirlər olmuşdur. İlkin mərhələdə edilən araşdırmaların dinin psixi sağlamlığa olan təsirinin müsbət olmadığı qənaətində olmuşdur. Lakin sonra edilən araşdırmaların böyük çoxluğu dinin insanın psixi sağlamlığına əhəmiyyətli təsirlərinin olduğu nəticəsinə gəlinmişdir.

Hər bir din insanlara əxlaqi keyfiyyətlərə sahib olmağa təşviq edir. İnsanlar səbirli olmağı, başqalarına qarşı xoş davranmağı, başqaları ilə bölüşməyi eyni zamanda davranışlarımızda pis işlərdən çəkinmə və yaxşı işlər etməyə dəvət kimi amilləri insanların həyatına həm fiziki baxımdan həm psixi baxımdan formalaşmasında böyük təsir gücündədir.

2.Psixi sağlamlıq nədir?

Bir termin kimi psixi sağlamlığı, şəxsin qayğıdan, yaşadığı cəmiyyətdən özünə yüklənən məsuliyyətlə baş edə bilməsi, gündəlik həyatın çətinlikləri ilə mübarizədən çıxa bilməsidir. Ventis psixi sağlamlığl yeddi kriteriyaya əsasında izah edir: 1) psixoloji xəstəliyin olmaması, 2) uyğun sosial davranış, 3) narahatlıq və günahkarlıqdan uzaq olmaq, 4) şəxsi səriştə və kontrol etmə, 5) özünü qəbul etmə və reallaşdırma, 6) şəxsiyyətin bütünləşməsi və idarəsi 7) açıq fikirlilik. Daha aydın formada desək “fərdin daxili və xarici dünyasındakı əlaqələrinə ziyan gətirəcək narahtlıqların olmamasıdır. Psixo-sosial baxımdan sağlam olan şəxs, həyatında qarşısına çıxan hər cür problemlərdən baş çıxardan adamdır”. [7]

Başqa bir görüşdə psixi sağlamlıq, “özünə və başqasına hörmət edə bilən, yaxın və uzaq ətrafında olan hər bir kəslə uyğunlaşa bilən, özünün qəbul etdiyi inancları və dəyərlərin qaydaları ilə barışa bilmək, fərdi və sosial öhdəliklərini bilən və yerinə yetirə bilən, ruhi yöndən sabit, hiss etmə və özünü ifadə edə bilmək imkanına sahib ola bilən, duyğularını idarə edə bilən, öz yaşayışından daxilində xoşbəxt ola bilən və bu halından həzz alan, reallıqla təmas qura bilən, yalnızlıq və ölüm kimi ola biləcək hadisələrlə baş edə bilən, uğur və ya uğursuzluqlar kimi ruhi halətdə təsirlər qoya bilən hadisələr müqabilində olan hadisələrin öhdəsindən gələ bilməkdir. [7, 283-284]

Qeyd edilən halların olmaması və ya həyatımızda baş verən hadisələr müqabilində baş edə bilməmək psixi sağlamlığının yerində olmadığı deməkdir. Psixoloji pozuntular həmçinin sosial normaların pozulması nəticəsində də baş verə bilir. İctimi mühitdə yaxşı-pis kateqoriyasında pis, haqlı-haqsız kateqoriyasında haqsız olaraq dəyərləndirildiyimiz qəbul edilməz olaraq şərh edilərsə, bu hal psixoloji pozuntulara səbəb ola bilir.

3.Psixoloji pozuntulara təsir edən Psixo-sosial hallar

Psixoloji sağlamlığa bir çox təsir edən Psixo-sosioloji faktorlar vardır. Burada ən önəmlilərinə toxunulacaq.

Psixoloji sağlamlığa önəmli təsir edən hallardan biri stressdir. Stress sözü latıncadan “estrica” [26] sözündən gəlir. Mənası fəlakət, bəla, müsibət, dərd, kədər, güc, zor kimi mənaları ifadə edir. [7, 23]

İngilis şairi Robert Mannyng [27] 1303-cü ildə yazdığı Handlying Synne [28] (Günahı Enmək) adlı əsərində stress sözünün istifadə edildiyi ən qədim mənbədir. Bu əsərdə stress sözü "ağır, çətin yaşayış şərtləri" mənasında istifadə edilmişdir. [,١304]

Gündəlik həyatımız bir çox stresli hadisələrlə qarşılaşır və onlardan təsirlənə bilirik. Sosial stress mənbələri ilə yanası insanın fərdi stress mənbələri də ola bilir. Bu hal insanın psixoloji və fizioloji vəziyyətindən aslıdır. Fərdi stresslərə fərdin duyğuları, ailə sıxıntıları, yaşlılıq çağları, maddi sıxıntılar kimi hallar səbəb ola bilər. Fərdi stress səbəblərindən biri fizioloji problemlər olması ilə yanaşı, bir çox hallarda stressin özünün də fizioloji xəstəliklərə səbəb ola bilir. Həddindən artıq çox olan stress baş ağrısına, infarkt, həzm sisteminin pozulmasına, xərçəng kimi ağır xəstəliklərə də səbəb olduğu tədqiqatlarda meydana çıxmışdır. [7, 22]

Stress qeyd etdiyimiz kimi psixoloji təsirlərdə buraxır. Əzələ və sinir sistemində geriləməyə səbəb olmaqla yanaşı, gərginlik, anlaşılmazlıq, davamlı narahatçılıq halı, depressiya, yorğunluq, yuxusuzluq və tükənmə kimi psixoloji sıxıntılara səbəb olur. [1, 60,61]

Psixoloji sağlamlıq ilə bağlı digər faktor yalnızlıqdır. Yalnızlıq sosial mühitlə ünsiyyət yetərli dərəcədə təmin olunmayanda yaranan duyğudur. Yalnızlıq duyğusu da stress kimi həm psixoloji, həm də fizioloji sıxıntılara səbəb olan haldır.

Yalnızlıq duyğusu cəmiyyətimizdə bir çoxları tərəfindən yaşanılan duyğudur. Bu duyğu bir çoxumuz tərəfindən daxilimizdə təcrübə edilir. Bəzilərimiz tək olsaq belə özümüzü yalnız hiss etmirik, bəzilərimiz isə toplum içərisində olsaq belə özümüzü yalnız hiss edirik.

Yalnızlıq duyğusu utancaqlıq, nevrotiklik sosial fobiyaya səbəb ola bilir. Yalnızlıq eyni zamanda şəxsin aşağı mənlik duyğusunu yardır. Sosial əlaqələrin qorunması, ətrafla olan münasibətlərin düzgün tənzimlənməsinin insan üçün həyati əhəmiyyət kəsb edir. Bu ehtiyac təmin edilmədikdə yalnızlıq duyğusu fərdin həyatına məmnuniyyətsizlik hisslərini də qatır.

Psixoloji sağlamlığa böyük təsiri olan başqa bir hal isə ümidsizlikdir. Ümidsizlik şəxsin fiziki, zehni, sosial olaraq durumunun heç bir zaman düzəlməyəcəyi duyğusudur.

Depressiya psixoloji sağlamlıqda rolu olan başqa bir faktordur. Depressiya ruh halını izah edən bir söz olaraq işlədilir. Depressiya sözü bir şəxs üçün işlənildikdə, psixoloji çökmüş şəxs forması müəyyən edilir. Uzun müddətli stress yaşayan şəxslər, bu hala təslim olarlarsa, uzun müddətli stressin verdiyi mənfi təsirlərdən biri depressiya ola bilər. Fiziki, ruhi, zehni halları əhatə edən depressiya tibbi narahatlıq olmaqla bərabər, ümidsizlik, özgüvənin itirilməsi, çarəsizlik və dəyərsizlik kimi duyğuları artırır.

Qeyd etdiyimiz psixoloji hallar insanın ruh sağlığına təsir etmə gücü bir çox araşdırmalarda bəllidir. Psixoloji sağlamlıqda problem yarada bilən bir neçə faktorla tanış olduq. Bu hallarla baş edə bilmək üçün bir çox araşdırmalar psixoloqlar tərəfindən aparılmışdır. Bu araşdırmalardan biri də dinin ruh sağlığına olan təsiridir. Yuxarıda qeyd etdiyimiz hər bir faktorun bir çox araşdırmalara əsasən dini ehtiyacların ödənilməsi nəticəsində, baş çıxartmağın və psixoloji sağlamlığın qorunması mümkün olduğu nəticəsinə gəlinmişdir.

4.Din və Psixoloji sağlamlıq

Müasir dövrdə psixologiya və din psixologiyası sahəsində ən actual mövzulardan biri məhz psixi sağlamlıq və din əlaqəsidir. Bu mövzuda tədqiqat aparan psixoloq, psixiatr, din psixoloqları və s. din ilə psixi sağlamlıq arasında əlaqənin olub olmadığını, bu əlaqənin, bu əlaqənin hansı istiqamət və gücdə olduğunu araşdırmışdır. Əslində, araşdırmalar göstərir ki, din və psixi sağlamlıq arasında həm mənfi, həm də müsbət əlaqələr var və bunun klinik praktikaya təsirləri var. [13]

Din və psixi sağlamlıq arasında olan əlaqə son bir neçə əsrdir müxtəlif mərhələlərdən keçmişdir və 20-ci əsrin uzun bir dövründə bir çox psixi sağlamlıq mütəxəssisləri dinə qarşı mənfi düşüncədə olmuşdur. Onlar insan yaşamının bu yönünü, din-psixi sağlamlıq əlaqəsini köhnəlmiş ənənə kimi adlandırmışlar. Onların fikrincə insanlar daha "mədəni" hala gəldikcə bu əlaqələndirmə ortadan qalxacaqdır. Fəqət son dövrlərdə aparılan çoxsaylı araşdırmalar zamanı dinin insanların həyatında önəmli bir meyar, ölçü olmağa davam etdiyi və ümumiyyətlə psixi sağlamlıq ilə din arasındakı əlaqənin müsbət şəkildə əlaqəli olduğu görülməkdədir. Dinin depressiya (**Depressiya** ən geniş yayılmış psixi pozuntudur. Əldə olan məlumatlara görə hər beş nəfərdən biri ömründə heç olmasa bir dəfə depressiya ilə xəstələnir. Adi emosional dəyişikliklərdən fərqli olaraq depressiyada əhvali-ruhiyyənin enməsi və digər emosional pozuntular xəstəlik fonunda olur və bir sıra hallarda müxtəlif səbəblərə görə meydana çıxır. Depressiya diaqnozu XBT-10 (Xəstəliklərin Beynəlxalq Təsnifatı — 10-cu buraxılış) diaqnostik kriterilərinə əsasən müəyyənləşdirilir.Depressiyanı təyin etmək üçün həmçinin özünüqiymətləndirmə ***depressiya testləri*** də istifadə edilir. [29]), maddə aludəliyi, intihar kimi sahələrdə psixi sağlamlıq ilə əlaqəsinin müsbət şəkildə olması müxtəlif təcrübələrlər də təsdiqini tapmışdır. [14]

Bu araşdırmalarda müxtəlif nəticələrə gəlinmişdir. Araşdırmaların böyük hissəsi din və psixoloji sağlamlıq arasında pozitiv əlaqənin olduğu qənaətinə gəlmişdirlər. Bəzi araşdırmalarda din və psixoloji sağlamlıq arasında olan əlaqənin neqativ olunduğu aşkar edilmişdir. Bir qız araşdırmalarda isə bu iki faktor arasında heç bir əlaqənin olmadığı deyilmişdir.

Din və ruh arasındakı əlaqələr yüz illərdir müzakirə edilməkdədir. Bu ikisinin, din və ruhun çoxsaylı araşdırmalar nəticəsində əlaqəli olduğu müəyyən edilmiş və Qərbdə əqli cəhətdən qüsurlu olan insanlara ilk kömək edənlərin də məhz dini təşkilatlar olduğu, Qərbi-Avropa və ABŞ-da "əxlaqi müalicə" olaraq bilinən ilk psixiatrik qayğı formasında da, dinin vacib rol oynaması örnək göstərilməkdədir. [12]

Qeyd etdiyimiz kimi bir çox araşdırmalar din və dindarlığın psixoloji sağlamlıqda pozitiv təsirinin olduğu vurğulanmışdır. Koenig 2000-ci ildə din, yaxşı olma və psixoloji sağlamlıq üzərində etdiyi 700 araşdırmanın təxmini 500-də dinin daha yaxşı psixoloji sağlamlığı təmin etməsi, daha çox yaxşı olma arasında pozitiv əlaqənin olduğu nəticəsini əldə etmişdir.

Bonelli və heyətinin etdiyi araşdırmada 1962-2011-ci illəri arasında dini-mənəvi bağlanma ilə depresiv pozulmalar arasındakı əlaqələrlə bağlı olan 444 araşdırmanı gözdən keçirtmiş və din ilə depressiya arasında olan müsbət əlaqəni təsbit etmişdir. Onu etdiyi araşdırmada dindar olan kəslərin daha az depressiyada olduğu və depressiyada olanların, bu haldan daha tez qurtulduqları görülmüşdür.

Dinin fərdə çox güclü bir məqsəd təqdim etməsi və ekzistensial suallara cavablar verməsi ilə fərd güclənir, qayğı, şübhə və ümidsizlikdən uzaq olur. [7 ,123-124]

İslam filosoflarının nəfs və sağlıq haqqında olan əsas görüşlərindən nəfsin xəstəliklərdən qorunaraq, sağlamlıq halının təmin edilməsidir. İslam filosofları nəfsi xəstəliklərin əsas səbəbini fəzilətsizlikdən gəldiyini qeyd edirlər. Fəzilətə sahib olmaq üçün dini görüşlərə riayət etmək lazım olduğu üçün din insanda psixoloji sağlamlığı təmin edə bilir. Din insanın özünü idarə edə bilməsini təmin edə bildiyindən psixoloji sağlamlığı təmin edə bildiyi üçün insanın özünü idarə etməsi əsas fəzilətlərdən biri sayılır. [5]

Din və psixoloji sağlamlıq haqqında olan araşdırma yazılarında yer alan mütəxəssislərin fikirlərinə əsasən din və mənəviyyat psixi sağlamlığı dəstəkləmək və zərər vermək potensialına malikdir. Bu potensial psixi sağlamlıq üzrə təcrübə işini həyata keçirənlər arasında dini məsələlər haqqında məlumatlılığın artırılmasını və psixiatrik tədqiqatlara davamlı diqqətin artırılmasını tələb edir. [15]

Qərbdə aparılan anket sorğuları nəticəsində bir çox xəstənin mənəvi bir həyatının olması və mənəvi sağlamlıqları ilə fiziki sağlamlıqlarının bərabər dərəcədə vacib olduğunu düşündüklərini görülməkdədir. Ayrıca xəstəlik müddətində insanların mənəvi ehtiyaclarının daha çox olması da müşahidə edilməkdədir. Dini iştirak və mənəviyyat ilə fiziki sağlıq, psixi sağlamlıq, sağlamlıq ilə əlaqədar yaşam standartları və digər sağlıq nəticələri arasındaki əlaqəni araşdıran nəşr edilmiş çalışmalar, analizlər, sistematik incələmələr nəzərdən keçirildikdə demək olur ki, xəstələrin mənəvi ehtiyaclarını tanımaq, etiraf etmək və dəstəkləmək açıq və birmənalı şəkildə həyata keçirilə bilər. Bunun üçün xəstələrin mənəvi ehtiyaclarını təmin etmək üçün bir çox mənəvi, ruhani qayğı göstərəcək resurslar və insan potensialı (hər tərəfli dini biliyə malik) mövcuddur. [16]

Bütün bu araşdırma məqalələri nəzərdən keçirildikdə görmək olur ki, din, xüsusən də dini iştirak, sosial əlaqə, icma üzvləri ilə sosial qarşılıqlı əlaqə (məsələn, sosial şəbəkələr) və sosial dəstək kimi sosial resursları təmin etmək və ya təşviq etməklə psixi sağlamlığa təsir göstərə bilər. [17; 18] bununla yanaşı Dini təcrübələr və inanclar əsas həyat stressorlarının qiymətləndirilməsinə və onlarla mübarizə aparmağa təsiri ilə psixi sağlamlığa fayda verə bilər. [19; 20; 21]

5.Stress və din

Stress və din mövzusunda aparılan araşdırmalarda əldə edilən nəticə müsbət, mənfi və ya heç bir əlaqənin olmadığı qənaəti ilə başa çatmışdır.

Qrahman və komandasının etdiyi bir araşdırmada, dindarlığın və mənəviyyatın stressə qarşı əhəmiyyətli təsirinin olduğu nəticəsinə gəlinmişdir. 115 universitet tələbəsi ilə edilən araşdırmada, dinlə bağlılığı olan tələbələrin stresslə mübarizədə daha da təsirli şəkildə baş çıxarda bildikləri görülmüşdür. Araşdırmadan görünür ki, həm "ekstrovert" (**Ekstraversiya** və introversiya, ***Böyük Beş şəxsiyyət göstəricisindən*** biridir. Ekstravertlər başqaları ilə ünsiyyətə həvəsli, diqqət mərkəzində olmağı, ictimai tədbirlərdə iştirakı, qrup daxilində fəaliyyəti xoşlayan şəxslərdir. Bu tipə məxsus olan insanlar, əsasən, əyləncə adamları kimi tanınırlar. Onlar rahatlıqla insanlarla ünsiyyətdə ola bilir, tez dostluq qurmağı bacarır, enerjilərini xarici mühitlərdə sərf etməyi sevirlər. Ekstravertlər ictimai fəaliyyətlərdə çox aktiv tipin nümayəndələridir. [30]) həm də "introvert" (**Introvertlər** cəmiyyətdən qaçan, adamlar arasında uzun müddət qaldıqda bundan yorğunluq keçirən, tək, müstəqil fəaliyyət göstərməyi xoşlayan insanlardır. Bu tipə məxsus olan insanlar, əsasən, sakit, təkliyi sevən, çox düşünən, yalnız özünə zaman ayırmağı sevən insanlardır. Onlar ictimai yerlərdə tex sıxılırlar, və fərdi fəaliyyət göstərməyi üstün tuturlar. İntrovertlər tanımadıqları insanlarla çox ünsıiyyətdə olmağı sevmir, buna görə onların ətrafında çox dostları olmur - sadəcə özlərinə yaxın bildikləri əsas insanlar olur. [30]) dindarlar və eyni zamanda mənəviyyata sahib ola bilən fərdlərin stresslə mübarizədə dinlə məşğul olmayan kəslərə nisbətən daha yaxşı şəkildə baş edə bildikləri nəticəsi əldə edilir. [1]

Araşdırmalarda dua etmənin də stresslə mübarizədə önəmli bir təsirinin olduğu görünür. Ümumiyyətlə araşdırmalar göstərir ki, insanlar stressli hallarında daha çöx Allaha tərəf yönəlməyə çalışırlar. [8]

Araşdırmalar zamanı əldə olunan nəticələrə əsasən demək olur ki, günlük dini mübarizə, (mənəvi yöndən tab gətirə bilmə təlimi) stressi azaldır və sağlamliğa öz müsbət təsirini göstərir. [22]

Din stressin səbəbi olduğu kimi müalicəsi də ola bilər, dinin yaratdığı stressi azaltmaq qabiliyyəti müəyyən dövrlərdə insanların mənəvi ehtiyaclarına cavab verən kultların da yaranmasına yol açmışdır. [23]

6.Yalnızlıq və Din

Dindarlıq duyğu və düşüncələrə ciddi mənada təsir gücünə sahib olan faktordur. Din ilə yalnızlıqdan baş edə bilmədə ən əsas faktor Allah anlayışıdır. Allah anlayışı, bir yaradıcının var olduğu və hər an insanın yanında olduğunu bilmək, fərdin etdiyi çağırışları duyması, yalnızlıqla mübarizədə, yalnızlığın verə biləcəyi mənfi təsirlərin qarşısını alır. Dindarlıq nə qədər çox artırsa, yalnızlıq duyğusu bir o qədər azaldığını bir çox araşdırmalar göstərir. [10]

Rokaç və komandasının, kanadalı və protuqal yaşlılar üzərində etdiyi araşdırmada dini qrup və rituallarda iştirak edənlərdə, yalnızlığa qarşı fərdlərin inanclarını, dayana bilmə güclərini, daxili hüzur və aid ola bilmə duyğularını gücləndirdiyi nəticəsinə gəlinmişdir. [10]

7.Ümidsizlik və Din

Ümidsizliyin nə olması ilə bağlı alimlər müxtəlif fikirlər irəli sürmüşdürlər. Bir görüşə görə "yoxluğun mütləq mənada qalib hiss edilməsi", başqa bir görüşə görə "son ümidin əskikliyi", digər bir görüşə görə isə gələcəklə bağlı neqativ düşüncələrdir. İnsan həyatı boyu gördüyü bütün işlərə ümid edərək həyata keçirir. Bir növ ümid hissi gələcəklə bağlı edəcəyimiz hər bir işdə əsas motivasiyadır. Bu hissin əksi olan ümidsizlik hissi isə gələcəklə bağlı heç bir gözləntinin olmamasına eyni zamanda məqsədsiz yaşamağa səbəb olan faktordur. Bu hisslə mübarizədə şübhəsiz ki, dinin böyük rolu vardır. Din insanlara gözəl sonluq, axirət həyatı, böyük nemətlərlə müjdələyərək insanların həyatında böyük ümid mənbəyi ola bilir. Din fərdin fədakarlıq, mübarizə, səbir və ümid duyğularını gücləndirərək həyatın çətinliklərini yüngülləşdirir və yaşama gücünü artırır. Din fərdin sıxıntılarını azaldır və ona təsəlli verə bilən ümid mənbəyi olduğuna görə fərdi ümidsizliyə qarşı qoruyan ən əsas ünsürlərdən biridir. Dini inanc eyni zamanda şəxsin həyatına mən qatdığı üçün inanclı şəxs həyatda ola bilən boşluqlar, mənasızlıq və ölüm kimi insanı ümidsiz edə biləcək hallara qarşı dayanıqlı edə bilir. [9]

8.Depressiya və Din

Depressiya, psixologiyada, aşağı özünə dəyər və ya günahkarlıq hissi və həyatdan həzz almaq qabiliyyətinin azalması ilə xarakterizə edilən əhval-ruhiyyə və ya emosional vəziyyətdir. Depressiyada olan insanda adətən bu halları müşahidə etmək mümkündür: kədər, ümidsizlik və ya bədbinlik hissləri, özünə hörmətin azalması, adi fəaliyyətlərdən həzz almaq qabiliyyətinin azalması və ya itirilməsi, enerji və canlılığın azalması, düşün və hərəkətin yeyinliyi, narahat yuxu və ya yuxusuzluq kimi hallar.

Stressə səbəb olan amillərdən biri də depressiyadır. Temperament pozuntusu olaraq qiymətləndirilən depressiyanı göstərən dörd simptom varıdır: emosional, konqnitiv (**Koqnitivlik** (***lat.*** *cognitio* - "*başa düşmək, dərk etmək, öyrənmək*") — dərketmə və xarici ***informasiyaları*** mənimsəmək qabiliyyətni təsvir edir. Bir-birindən fərqlənən müxtəlif kontekstlərdə işlənir. ***Psixologiyada*** bu anlayış şəxsdə baş verən psixoloji prosesləri və əsasən informasiya emalında psixoloji vəziyyəti araşdırmaq üçün tətbiq edilir. [31]), motivasiya, və fiziki simptomlar. Depressiyalı diaqnozunu bir fərdə qoymaq üçün bu simptomların hər birinin eyni anda olmağı şərt deyil. Ancaq simptomlar nə qədər çox olarsa depressiv halı daha da çoxalır.

Depressiya halından çıxmaq üçün önəmli yollardan biri, yuxarıda qeyd etdiyimiz ruh hallarında olduğu kimi burada da din amilidir. Depressiya ilə din arasında olan əlaqədə də müxtəlif nəticələr əldə edilib. Bu baxımdan olan araşdırmalarda dinlə depressiya arasında həm müsbət, həm mənfi, həm də heç bir əlaqənin olmadığı nəticələr əldə edilmişdir. [11]

Depressiya ilə əlaqəli müsəlman və qeyri müsəlmanlar arasında edilən üç araşdırmadan ikisində müsəlmanların daha az depressiyada olduqları qənaətinə gəlinmişdir. Bununla

yanaşı din və mənəviyyatın depressiya üzərində də müsbət təsirlərinin olması da öz təsdiqini tapmaqdadır. [2; 24; 25]

9.Nəticə

Psixoloqlar tərəfindən aparılan araşdırmaların bir çoxuna baxdıqda din və psixi sağlamlıq ilə bağlı edilən araşdırmaların müxtəlif nəticələrinin olduğu görünür. Bir çox araşdırmalar din ilə psixi sağlamlıq arasında müsbət nəticənin olduğu ilə nəticələnmişdir. Parqamentə görə psixi sağlamlıq ilə din arasında fərqli nəticələrin əldə edilməsində bir neçə səbəb vardır:

a. sağlamlıq və xoşbəxtliyin kriteriyaları,
b. dinin növü,
c. fərdi fərqliliklər və şəxsiyyət strukturu,
d. fərdin din ilə inteqrasiyası,
e. kontekst və durum.

Bu qeyd edilənlərin hər birinin fərdlərə görə fərqli şəkildə anlaşılması, nəticələrində fərqli olmasına təsir edir. Psixi sağlamlığı əhatə edən bir neçə faktor olsa da, biz dört faktoru qeyd etdik. Psixi sağlamlığı əhatə edən bütün faktorlarla bağlı araşdırmaların dinin müsbət təsir etdiyinə şahid olmuş oluruq. Ancaq əldə edilmiş bütün nəticələrdə əsas olan fərdin dinə yanaşmasıdır. Fərdin dinə baxış növünə görə bu nəticələr dəyişgən olur. Freyd və başqa bir neçə tədqiqatçılar dinin psixi sağlamlığa neqativ təsirlərinin olduğunu bildirmişdirlər. Lakin psixoanaliz məktəbinin nümayəndələrindən başda Yunq olmaqla bir çoxu dinin insanların psixi sağlamlığa və ümumiyyətlə həyatlarına müsbət təsirlərinin olduğunu ifadə etmişdir.

10.REFERENCES

1. Tokur, B. (2018). *Stress and Religion*. Chamlica Publishing, 184 p. (In Turkish)
2. Britannica. (n.d.). *Encyclopedia Britannica*. Retrieved from www.britannica.com (In English)
3. Miller, L., & Kelley, B. (2013). *The Relationship between Religiosity, Spirituality, Mental Health, and Psychopathology*. (O. G. Aydin, Trans.). In I. Chapchioghlu & A. Ayten (Eds.), *Psychology of Religion and Spirituality: New Approaches and Application Areas*, Phoenix, pp.343-376. (In Turkish)
4. Peker, H. (2017). *Mental Health and Religious Belief*. Ensar Publishing, 187 p. (In Turkish)
5. Ayten, A. (2022). *Return to Virtue: Psychology and the Path to Happiness*. Iz Yayincilik, 192 p. (In Turkish)
6. Koenig, H. G., & Al Shohaib, S. S. (2021). *Islam and Mental Health* (M. A. Macic, Trans.). Iz Yayincilik. (In Turkish)
7. Gencer, N. (n.d.). *Mental Health and Religion: A General Evaluation*. (In Turkish)
8. Acar, M. C. (n.d.). Stress and Religion. *Mental Health and Religion*. (In Turkish)
9. Kandemir, F. (n.d.). Hopelessness and Religion. *Mental Health and Religion*. (In Turkish)
10. Kizilgechit, M. (n.d.). Loneliness and Religion. *Mental Health and Religion*. (In Turkish)
11. Cengil, M. (n.d.). Depression and Religion. *Mental Health and Religion*. (In Turkish)
12. Papaleontiou-Louca, E. (2014). Effects of Religion and Faith on Mental Health. *European University Cyprus, Q9(1), 13A.* (In English)
13. Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and Mental Health: Evidence for an Association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67–78. (In English)
14. Bonelli, R. M. (2016). Religiosity and Mental Health. *Dtsch Med Wochenschr*. (In German)
15. Weber, S. R. (2014). The Role of Religion and Spirituality in Mental Health. *Current Opinion in Psychiatry*. (In English)
16. Mueller, P. S. (2021). Religious Involvement, Spirituality, and Medicine: Implications for Clinical Practice. *Mayo Clinic Proceedings*. (In English)

17. Hayward, R. D., & Krause, N. (2014). Religion, Mental Health, and Well-Being: Social Aspects. In V. Saroglou (Ed.), *Religion, Personality, and Social Behavior*. Psychology Press, pp. 255-280. (In English)

18. Koenig, H. G., Hays, J. C., George, L. K., Blazer, D. G., Larson, D. B., & Landerman, L. R. (1997). Modeling the Cross-Sectional Relationships between Religion, Physical Health, Social Support, and Depressive Symptoms. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 5(2), 131–144. (In English)

19. Harrison, N. (2001). Inorganic Contaminants in Food: Metals and Metalloids. In D. Watson (Ed.), *Food Chemical Safety: Contaminants* (Vol. 1, Chapter 7). Florida, CRC Press. (In English)

20. James, A., & Wells, A. (2003). Religion and Mental Health: Towards a Cognitive-Behavioral Framework. *British Journal of Health Psychology*, *8*(3), 359–376. https://doi.org/10.1348/135910703322370905 (In English)

21. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *37*(4), 710–724. https://doi.org/10.2307/1388152 (In English)

22. Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (n.d.). *Daily Religious Coping Buffers the Stress-Affect Relationship and Benefits Overall Metabolic Health in Older Adults*. (In English)

23. Packer, S. (2016). Religion, Stress, and Superheroes. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Elsevier Academic Press, pp. 465–471. (In English)

24. Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., & Christoff, K. (2014). Is Meditation Associated with Altered Brain Structure? A Systematic Review and Meta-Analysis of Morphometric Neuroimaging in Meditation Practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *43*, 48–73. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.016 (In English)

25. Harris, S., Kaplan, J. T., Curiel, A., Bookheimer, S. Y., Iacoboni, M., & Cohen, M. S. (2009). The Neural Correlates of Religious and Nonreligious Belief. *PLoS ONE*, *4*(10). (In English)

26. Orion Akademi. (n.d.). *Stress Management*. Retrieved from https://orionakademi.com/stres-yonetimi/ (In Turkish)

27. Britannica. (n.d.). *Robert Mannyng*. Retrieved from https://www.britannica.com/biography/Robert-Mannyng (In English)

28. Britannica. (n.d.). *Handling Sin*. Retrieved from https://www.britannica.com/topic/Handling-Sin (In English)

29. Wikipedia. (n.d.). *Depression*. Retrieved from https://az.wikipedia.org/wiki/Depressiya (In Azerbaijani)

30. Wikipedia. (n.d.). *Extraversion and Introversion*. Retrieved from https://az.wikipedia.org/wiki/Ekstraversiya_v%C9%99_%C4%B0ntroversiya (In Azerbaijani)

31. Wikipedia. (n.d.). *Cognition*. Retrieved from https://az.wikipedia.org/wiki/Koqnitivlik (In Azerbaijani)

ƏDƏBİYYAT

1. Tokur, B. (2018). *Stres ve Din*. Çamlıca Yayınları, 184 p.

2. Britannica. (n.d.). *Encyclopedia Britannica*. Retrieved from www.britannica.com

3. Miller, L., & Kelley, B. (2013). Dindarlık ve Maneviyatın Ruh Sağlığı ve Psikopatoloji ile İlişkisi. (Ö. G. Aydın, Trans.). In İ. Çapçıoğlu & A. Ayten (Eds.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, Phoenix, pp.343-376.

4. Peker, H. (2017). *Ruh sağlığı ve Dini inanç*. Ensar Neşriyat, 187 p.

5. Ayten, A. (2022). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İz Yayıncılık, 192 p.

6. Koenig, H. G., & Al Shohaib, S. S. (2021). *İslam ve Ruh Sağlığı* (M. A. Macic, Trans.). İz Yayıncılık.

7. Gencer, N. (n.d.). *Ruh Sağlığı ve Din: Genel Değerlendirme*.
8. Acar, M. C. (n.d.). Stres ve Din. *Ruh Sağlığı ve Din*.
9. Kandemir, F. (n.d.). Umutsuzluk ve Din. *Ruh Sağlığı ve Din*.
10. Kızılgeçit, M. (n.d.). Yalnızlık ve Din. *Ruh Sağlığı ve Din*.
11. Cengil, M. (n.d.). Depresyon ve Din. *Ruh Sağlığı ve Din*.
12. Papaleontiou-Louca, E. (2014). Effects of Religion and Faith on Mental Health. *European University Cyprus, Q9(1), 13A.*
13. Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, *13*(2), 67–78.
14. Bonelli, R. M. (2016). Religiosity and Mental Health. *Dtsch Med Wochenschr*.
15. Weber, S. R. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*.
16. Mueller, P. S. (2021). Religious involvement, spirituality, and medicine: Implications for clinical practice. *Mayo Clinic Proceedings*.
17. Hayward, R. D., & Krause, N. (2014). Religion, mental health, and well-being: Social aspects. In V. Saroglou (Ed.), *Religion, Personality, and Social Behavior*. Psychology Press, pp. 255-280.
18. Koenig, H. G., Hays, J. C., George, L. K., Blazer, D. G., Larson, D. B., & Landerman, L. R. (1997). Modeling the cross-sectional relationships between religion, physical health, social support, and depressive symptoms. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 5*(2), 131–144.
19. Harrison, N. (2001). Inorganic contaminants in food: Metals and metalloids. In D. Watson (Ed.), *Food Chemical Safety: Contaminants* (Vol. 1, Chapter 7). Florida, CRC Press.
20. James, A., & Wells, A. (2003). Religion and mental health: Towards a cognitive-behavioral framework. *British Journal of Health Psychology*, *8*(3), 359–376. https://doi.org/10.1348/135910703322370905
21. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *37*(4), 710–724. https://doi.org/10.2307/1388152
22. Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (n.d.). *Daily religious coping buffers the stress-affect relationship and benefits overall metabolic health in older adults.*
23. Packer, S. (2016). Religion, stress, and superheroes. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Elsevier Academic Press, pp. 465–471.
24. Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., & Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *43*, 48–73. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.016
25. Harris, S., Kaplan, J. T., Curiel, A., Bookheimer, S. Y., Iacoboni, M., & Cohen, M. S. (2009). The neural correlates of religious and nonreligious belief. *PLoS ONE*, *4*(10).
26. Orion Akademi. (n.d.). *Stres Yönetimi*. Retrieved from https://orionakademi.com/stres-yonetimi/
27. Britannica. (n.d.). *Robert Mannyng*. Retrieved from https://www.britannica.com/biography/Robert-Mannyng
28. Britannica. (n.d.). *Handling Sin*. Retrieved from https://www.britannica.com/topic/Handling-Sin
29. Wikipedia. (n.d.). *Depressiya*. Retrieved from https://az.wikipedia.org/wiki/Depressiya
30. Wikipedia. (n.d.). *Ekstraversiya və İntroversiya*. Retrieved from https://az.wikipedia.org/wiki/Ekstraversiya_v%C9%99_%C4%B0ntroversiya
31. Wikipedia. (n.d.). *Koqnitivlik*. Retrieved from https://az.wikipedia.org/wiki/Koqnitivlik